

DIETA ŁATWOSTAWNA 09.09.2024r. - 15.09.2024r.

Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	niedziela
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	śniadanie
<ul style="list-style-type: none"> - chleb pszenny 60g - masło extra 20g - twarożek 150g - mix sałat 5g - herbata czarna <p>A :1,7</p>	<ul style="list-style-type: none"> - chleb pszenny 60g - masło extra 20g - jajecznica na wodzie 170g - sałata masłowa - herbata czarna <p>A: 1,3,7</p>	<ul style="list-style-type: none"> - chleb pszenny 60g - masło extra 20g - owsianka na mleku 150 ml - galaretka drobiowa 150g - sałata masłowa - herbata czarna <p>A: 1,7</p>	<ul style="list-style-type: none"> - chleb pszenny 60g - masło extra 20g - wędlna 60g - rukola - herbata czarna <p>A: 1,7</p>	<ul style="list-style-type: none"> - chleb pszenny 90g - masło extra 20g - twarożek 150g - pomidor bez skórki - herbata czarna <p>A: 1,7</p>	<ul style="list-style-type: none"> - chleb pszenny 90 g - masło extra 20g - wędlna 60g - rukola - herbata czarna <p>A : 1,7</p>	<ul style="list-style-type: none"> - owsianka na mleku 150 ml - chałka drożdżowa z kruszonką 70g - dżem 50g - herbata czarna <p>A : 1,3,7</p>
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	obiad
<ul style="list-style-type: none"> - zupa pomidorowa z makaronem 450ml - pałeczka z kurczaka 160g - ziemniaki gotowane 450g - marchew gotowana 50g - kompot <p>A:</p>	<ul style="list-style-type: none"> - zupa koperkowa 450ml - pulpet wieprzowy w sosie pomidorowym 120g -kasza jęczmienna 100g -brokuł gotowany - kompot <p>A : 1,3,7</p>	<ul style="list-style-type: none"> - zupa ziemniaczana 450ml -pieczony schab w sosie 120g - kluski śląskie 120g - buraczki zasmażane 30g - kompot <p>A : 1,3</p>	<ul style="list-style-type: none"> - zupa krupnik 450ml - makaron z musem jabłkowym 220g <p>A: 1,7</p>	<ul style="list-style-type: none"> - zupa brokułowa 450ml - pieczona ryba w sosie koperkowym 120g - ryż biały 120g - marchew gotowana 30g - kompot <p>A: 1,3,4,7</p>	<ul style="list-style-type: none"> -zupa jarzynowa 450ml - pierogi truskawkowe 450g - kompot <p>A : 1,3,7</p>	<ul style="list-style-type: none"> - rosół z makaronem 450ml - kluski śląskie 120g - mięso pieczone wieprzowe w sosie 100g - zasmażana czerwona kapusta 30g - kompot <p>A: 1, 3, 7</p>
Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	podwieczorek
<ul style="list-style-type: none"> Biszkopty 30g <p>A: 1,7</p>	<ul style="list-style-type: none"> Gofr z dżemem 45g <p>A : 1,3,7</p>	<ul style="list-style-type: none"> jabłko <p>A :</p>	<ul style="list-style-type: none"> Jogurt owocowy <p>A : 7</p>	<ul style="list-style-type: none"> Ciastka owsiane <p>A : 1,3,7</p>	<ul style="list-style-type: none"> budyń <p>A : 7</p>	<ul style="list-style-type: none"> Galaretka na słodko <p>A :</p>

Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	kolacja
- Chleb pszenny 60g - masło extra 20g -sałatka jarzynowa 80 g - herbata czarna A: 1,7	- chleb pszenny 60g - masło extra 20g - wędlina 60 g -rukola 5 g - herbata czarna A: 1,3,7,9	- Chleb pszenny 90g - masło extra 20g - twarożek 150g - mix sałat - herbata czarna A: 1,7	-chleb pszenny 60g - masło extra 20g - parówki wieprzowe 100g - pomidor bez skórki - herbata czarna A : 1,7	- Chleb pszenny 60g - masło extra 20g - dżem 70g - herbata czarna A: 1,7	- Chleb pszenny 60g - masło extra 20g - wędlina 60g - ogórek kiszony bez skórki - herbata czarna A: 1,3,7	- Chleb pszenny 60g - masło extra 20g - pasztet z mięsa mieszanego z warzywami 100g - herbata czarna A : 1,7,9
Kcal : 2005 B : 104 g T : 88 g WP : 207 g NKT : 16,2 Bł : 34 S : 1933	Kcal : 2013 B : 70 g T : 92 g WP : 224 g NKT : 16,7 Bł : 36 S : 1946	Kcal : 2014 B : 100 g T : 83 g WP : 220 g NKT : 16,2 Bł : 31 S : 1945	Kcal : 2001 B : 86 g T : 69 g WP : 264 g NKT : 15,3 Bł : 32 S : 1943	Kcal :2007 B : 84 T : 70 WP : 268 g NKT : 16,0 Bł : 32 S : 1931	Kcal : 2007 B : 75 g T : 51 g WP : 303 g NKT : 15,5 Bł : 33 S : 1938	Kcal : 2185 B : 84 g T : 94 g WP : 252 g NKT : 17,5 Bł : 32 S : 1968

Legenda :

Kcal - kilokalorie

B – białko (g)

T – tłuszcz ogółem (g)

WP – węglowodany przyswajalne (g)

NKT – nasycone kwasy tłuszczowe (g)

Bł – błonnik (g)

S – sód (mg)

DIETA O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KWASÓW TŁUSZCZOWYCH 09.09.2024r. - 15.09.202r.

Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	niedziela
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	śniadanie
- chleb pszenny 30g - chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g - masło extra 10g - wędlina 60g - twaróg 120g - mix sałat 5g - herbata czarna A :1,7	- chleb pszenny 60g - chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g- - masło extra 20g - pasta jajeczna 100g - ser biały w plastrach 40g - ogórek świeży 20g - herbata czarna A: 1,3,7	- chleb pszenny 30g - chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g - owsianka na mleku 150ml - masło extra 20g - galaretka drobiowa 150g - ser żółty 40g - pomidor 20g - herbata czarna A: 1,7	- chleb pszenny 60g - chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g - masło extra 10g - pasta śledziowa 90g - wędlina 60g - rukola 5g - pomidor koktajlowy 10g - herbata czarna A: 1,4,7	- chleb pszenny 30g - chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g - masło extra 10g - twaróg ze szczypiorkiem 140g - ser topiony 35 g - herbata czarna A: 1,7	- chleb pszenny 30g - chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g - masło extra 10g - wędlina 60g - rukola 5g - herbata czarna A : 1,7	- owsianka na mleku 150ml - chałka drożdżowa z kruszonką 70g - dżem 50g - herbata czarna A : 1,3,7
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	obiad
- zupa pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym 450ml - pałeczka z kurczaka 160g - ziemniaki gotowane 450g - zasmażana kapusta biała 50g - kompot A: 1,3	- zupa koperkowa 450ml - gotówki w sosie pomidorowym 200g - kompot A : 1,3,7	- zupa brukselkowa 450ml - pieczony schab w sosie 120g - kluski śląskie 120g - buraczki zasmażane 30g - kompot A : 1,3,7	- zupa krupnik 450ml - makaron pełnoziarnisty z kapustą i pieczarkami 250g - kompot A: 1,7	- zupa brokułowa 450ml - pieczona ryba w sosie koperkowym 120g - ryż biały 100g - marchew gotowana 30g - kompot A: 1,3,4,7	- zupa jarzynowa 450ml - naleśniki z dżemem 500g - kompot A : 1,3,7	- rosół z makaronem 450ml - kluski śląskie 120g - mięso pieczone wieprzowe w sosie 100g - zasmażana czerwona kapusta 30g - kompot A: 1, 3, 7

Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	podwieczorek
kisiel	Gofr z dżemem	jabłko	Jogurt owocowy	Ciastka owsiane	budyń	Galaretka na słodko
A: 1,7	A : 1,3,7	A :	A : 7	A : 1,3,7	A : 7	A :
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	kolacja
- Chleb pszenny 60g - masło extra 10g - sałatka jarzynowa 100g - herbata czarna	- chleb pszenny 90g - masło extra 20g - wędlina 90g -rukola 5 g - herbata czarna	- Chleb pszenny 60g - masło extra 20g - twarożek 120g - ogórek tarty - herbata czarna	-chleb pszenny 60g - masło extra 10g - parówki drobiowe 100g - pomidor 20g - herbata czarna	- Chleb pszenny 60g - masło extra 10g - ser żółty 40g - mix sałat 5g - herbata czarna	- Chleb pszenny 60g - masło extra 10g - jajka na twardo 2szt. - sałata masłowa - herbata czarna	- Chleb pszenny 60g - masło extra 20g - pasztet z mięsa mieszanego z warzywami 100g - herbata czarna
A: 1,3,7,9	A: 1,7	A: 1,7	A : 1,7	A: 1,7	A: 1,3,7	A : 1,7,9
Kcal : 2023 B : 85 g T : 82 g WP : 241 g NKT : 16,2 Bł : 34 S : 1931	Kcal : 2142 B : 97 T : 58 WP : 290,5 NKT : 17,3 Bł : 35 S : 1963	Kcal : 2044 B : 93 g T : 87 g WP : 226 g NKT : 16,4 Bł : 32 S : 1967	Kcal : 2025 B : 90 g T : 92 g WP : 209 g NKT : 16,2 Bł : 33 S : 1964	Kcal :2010 B : 85 g T : 95 g WP : 207 g NKT : 17,2 Bł : 32 S : 1946	Kcal : 2053 B : 83 g T : 63 g WP : 283 g NKT : 16,7 Bł : 34 S : 1943	Kcal : 2185 B : 84 g T : 94 g WP : 252 g NKT : 17,5 Bł : 32 S : 1968

Legenda :

Kcal - kilokalorie

B – białko (g)

T – tłuszcz ogółem (g)

WP – węglowodany przyswajalne (g)

NKT – nasycone kwasy tłuszczowe (g)

Bł – błonnik (g)

S – sód (mg)

DIETA PODSTAWOWA 09.09.2024r. - 15.09.2024r.

Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	niedziela
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	śniadanie
- bułka pszenna 60g - chleb mieszany z płatkami owsianymi 40g - masło extra 20g - wędlina 60g - twarożek 100g - mix sałat 5g - herbata czarna A :1,7	- bułka pszenna 60g - chleb mieszany z płatkami owsianymi 40g - masło extra 20g - pasta jajeczna 120g - ser topiony 35g - ogórek świeży 20g - herbata czarna A: 1,3,7	- bułka pszenna 60g - chleb mieszany z płatkami owsianymi 40g - owsianka na mleku 150ml - masło extra 20g - galaretki drobiowa 150g - ser żółty 40g - pomidor 20g - herbata czarna A: 1,7	- bułka pszenna 60g - chleb mieszany z płatkami owsianymi 40g - masło extra 20g - pasta śledziowa 90g - wędlina 60g - rukola 5g - pomidor koktajlowy 20g - herbata czarna A: 1,4,7	- bułka pszenna 60g - chleb mieszany z płatkami owsianymi 40g - masło extra 20g - twarożek ze szczypiorkiem 100g - ser topiony 35g - herbata czarna A: 1,7	- bułka pszenna 60g - chleb mieszany z płatkami owsianymi 40g - masło extra 20g - wędlina 60g - rukola 5g - herbata czarna A : 1,7	- owsianka na mleku 150ml - chałka drożdżowa z kruszonką 70g - dżem 50g - herbata czarna A : 1,3,7
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	obiad
- zupa pomidorowa z makaronem 450ml - paleczka z kurczaka 160g - ziemniaki gotowane 450g - zasmażana kapusta biała 50g - kompot A: 1,3	- zupa koperkowa 450ml - gołąbki w sosie pomidorowym 200g - kompot A : 1,3,7	- zupa brukselkowa 450ml - smażony schab w panierce 120 g - kluski śląskie 120g - buraczki zasmażane 30g - kompot A : 1,3,7	- zupa krupnik - łazanki z kapustą, pieczarkami i kiełbasą 250g - kompot A: 1,7	- zupa brokułowa 450ml - smażona ryba w panierce w sosie koperkowym 120g - ryż biały 100g - marchew gotowana 30g - kompot A: 1,3,4,7	- zupa jarzynowa 450ml - naleśniki z dżemem 500g - kompot A : 1,3,7	- rosół z makaronem 450ml - kluski śląskie 120g - mięso pieczone wieprzowe w sosie 100g - zasmażana czerwona kapusta 30g - kompot A: 1, 3, 7

Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	podwieczorek
Biszkopty A: 1,7	Gofr z dżemem A: 1,3,7	jabłko A:	Jogurt owocowy A: 7	Ciastka owsiane A: 1,3,7	budyń A: 7	Galaretka na słodko A:
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	kolacja
- Chleb pszenny 90g - masło extra 20g - sałatka jarzynowa 130 g - herbata czarna A: 1,3,7,9	- chleb pszenny 60g - masło extra 20g - wędlina 90g - rukola 5g - herbata czarna A: 1,7	- Chleb pszenny 60g - masło extra 20g - twaróg 120g - ogórek tarty - herbata czarna A: 1,7	- chleb pszenny 60g - masło extra 20g - parówki drobiowe 100g - pomidor 20g - herbata czarna A: 1,7	- Chleb pszenny 60g - masło extra 20g - ser żółty 40g - mix sałat 5g - herbata czarna A: 1,7	- Chleb pszenny 60g - masło extra 20g - jajka na twardo 2szt. - sałata masłowa - herbata czarna A: 1,3,7	- Chleb pszenny 60g - masło extra 20g - pasztet z mięsa mieszanego z warzywami 100g - herbata czarna A: 1,7,9
Kcal : 2152 B : 91 g T : 95 g WP : 240 NKT : 16,4 Bł : 34 S : 1938	Kcal : 2007 B : 83 g T : 104 g WP : 191 g NKT : 17,8 Bł : 35 S : 1975	Kcal : 2058 B : 95 g T : 86 g WP : 233 g NKT : 16,9 Bł : 32 S : 1976	Kcal : 2000 B : 85 g T : 98 g WP : 197 g NKT : 16,4 Bł : 33 S : 1970	Kcal : 2051 B : 95 g T : 98 g WP : 208 g NKT : 17,6 Bł : 32 S : 1954	Kcal : 2071 B : 84 g T : 79 g WP : 253 g NKT : 17,1 Bł : 34 S : 1954	Kcal : 2185 B : 84 g T : 94 g WP : 252 g NKT : 17,5 Bł : 32 S : 1968

Legenda :

Kcal – kilokalorie

B – białko (g)

T – tłuszcz ogółem (g)

WP – węglowodany przyswajalne (g)

NKT – nasycone kwasy tłuszczowe (g)

Bł – błonnik (g)

S – sód (mg)

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW 09.09.2024r. - 15.09.2024r.

Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	niedziela
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	śniadanie
<ul style="list-style-type: none"> - chleb mieszany z płatkami owsianymi 100g - masło extra 20g - wędlina 60g - twaróg w kawałku 100g - mix sałat 5g - herbata czarna <p>A :1,7</p>	<ul style="list-style-type: none"> - chleb mieszany z płatkami owsianymi 100g - masło extra 20g - pasta jajeczna 140g - ser topiony 35g - ogórek świeży 20g - herbata czarna <p>A: 1,3,7</p>	<ul style="list-style-type: none"> - chleb mieszany z płatkami owsianymi 100g - owsianka na mleku 150ml - masło extra 20g - galaretka drobiowa 150g - ser żółty 40g - pomidor 20g - herbata czarna <p>A: 1,7</p>	<ul style="list-style-type: none"> - chleb mieszany z płatkami owsianymi 100g - masło extra 20g - pasta śledziowa 90g - wędlina 60g - rukola 5g - pomidor koktajlowy 10g - herbata czarna <p>A: 1,4,7</p>	<ul style="list-style-type: none"> - chleb mieszany z płatkami owsianymi 100g - masło extra 20g - twarózek ze szczypiorkiem 150g - ser topiony 40g - herbata czarna <p>A: 1,7</p>	<ul style="list-style-type: none"> - chleb mieszany z płatkami owsianymi 100g - masło extra 20g - wędlina 60g - rukola 5g - herbata czarna <p>A : 1,7</p>	<ul style="list-style-type: none"> - chleb mieszany z płatkami owsianymi 100g - masło extra 20g - serek wiejski z ogórkiem tartym 100g - herbata czarna <p>A : 1,3,7</p>
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	obiad
<ul style="list-style-type: none"> - zupa pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym 450ml - pałeczka z kurczaka 160g - ziemniaki gotowane 450g - zasmażana kapusta biała 50g - kompot <p>A: 1,3</p>	<ul style="list-style-type: none"> -zupa koperkowa 450ml -gołąbki w sosie pomidorowym 200g -kompot <p>A : 1,3,7</p>	<ul style="list-style-type: none"> - zupa brukselkowa 450ml - pieczony schab w sosie 120g - ziemniaki gotowane 450g - buraczki zasmażane 30g - kompot <p>A : 1,3,7</p>	<ul style="list-style-type: none"> - zupa krupnik 450ml - makaron pełnoziarnisty z kapustą kiszoną, pieczarkami i kiełbasą 250g - kompot <p>A: 1,7</p>	<ul style="list-style-type: none"> - zupa brokułowi 450ml - pieczona ryba w sosie koperkowym 120g - ryż 100g - brokuł gotowany - kompot <p>A: 1,3,4,7</p>	<ul style="list-style-type: none"> -zupa jarzynowa 450ml - pierogi ruskie 400g - kompot <p>A : 1,7</p>	<ul style="list-style-type: none"> - rosół z makaronem 450ml - kasza jęczmienna 100g - mięso pieczone wieprzowe w sosie 120g - zasmażana czerwona kapusta 30g - kompot <p>A: 1, 3, 7</p>
Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	podwieczorek
kisiel	Gofry	jabłko	Jogurt naturalny	Wafle ryżowe	budyń	Galaretka na słodko
A:	A : 1,3,7	A : 1	A : 7	A :	A : 7	A :

Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	kolacja
- chleb mieszany z płatkami owsianymi 100g - masło extra 20g - sałatka jarzynowa 130g - herbata czarna	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 100g - masło extra 20g - wędlina 60g - rukola 5 g - herbata czarna	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 100g - masło extra 20g - twarożek 120g - ogórek tarty - herbata czarna	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 100g - masło extra 20g - parówki drobiowe 100g - pomidor 20g - herbata czarna	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 100g - masło extra 20g - ser żółty 65g - mix sałat 5g - herbata czarna	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 100g - masło extra 20g - jajka na twardo 2szt. - sałata masłowa - herbata czarna	- Chleb mieszany z płatkami owsianymi 100g - masło extra 20g - pasztet z mięsa mieszanego z warzywami 100g - herbata czarna
A: 1,3,7,9	A: 1,7	A: 1,7	A : 1,7	A: 1,7	A: 1,3,7	A : 1,7,9
Kcal : 2166 B : 84 g T : 92 g WP : 259 g NKT : 16,0 Bł : 35 S : 1923	Kcal : 2003 B : 83 g T : 103 g WP : 194 g NKT : 16,7 Bł : 36 S : 1958	Kcal : 2278 B : 103 g T : 92 g WP : 274 g NKT : 16,2 Bł : 33 S : 1947	Kcal : 2041 B : 103 g T : 99 g WP : 191 g NKT : 15,8 Bł : 32 S : 1949	Kcal : 2012 B : 103 g T : 97 g WP : 194 g NKT : 16,2 Bł : 33 S : 1943	Kcal : 2040 B : 80 g T : 92 g WP : 227 g NKT : 17,3 Bł : 33 S : 1962	Kcal : 2402 B : 110 g T : 104 g WP : 264 g NKT : 16,4 Bł : 34 S : 1952

Legenda :

Kcal - kilokalorie

B – białko (g)

T – tłuszcz ogółem (g)

WP – węglowodany przyswajalne (g)

NKT – nasycone kwasy tłuszczowe (g)

Bł – błonnik (g)

S – sód (mg)